

NEWSLETTER

QU'EST CE QUI SE PASSE À L'ASPTT ?

<p>RANDONNÉE</p> <p>mike.lafon@wanadoo.fr</p>	<p>GYM D'ENTRETIEN</p> <p>albi@asptt.com</p>	<p>TENNIS DE TABLE</p> <p>tennisdetableasptt@albi@gmail.com</p>	<p>MUSCULATION</p> <p>albi@asptt.com</p>	<p>YOGA</p> <p>yvette.furbeyre@gmail.com</p>
<p>SPORT BOULES</p> <p>minolt@yahoo.fr</p>	<p>GOLF</p> <p>francis.dumas@orange.fr</p>	<p>TENNIS TOUCHENNIS</p> <p>ad.81@hotmail.fr</p>	<p>CYCLOTOURISME</p> <p>bernard-lagriffoul@wanadoo.fr</p>	<p>SENIORS ET MOUVEMENT</p> <p>albi@asptt.com</p>

ÉVÈNEMENT



JOURNÉE FÉMININE 25 AVRIL - CAUSSELS



Envie de bouger, de vous amuser et de partager un moment convivial entre femmes ?

Rejoignez-nous le 25 avril au gymnase de Causseles à Albi pour une après-midi 100% ping au féminin !

Au programme : découverte du Fit Ping Tonic (un mélange fun de fitness et de tennis de table), jeux, défis, matchs conviviaux... le tout dans une ambiance chaleureuse et accessible à toutes, dès 13 ans.

Et pour prolonger le plaisir, un apéritif convivial vous attend en fin de journée !

Évènement gratuit – N'hésitez pas à venir accompagnée et à en parler autour de vous !

Scanne le QR code pour t'inscrire jusqu'au 22 avril



Après-midi Ping au féminin

Le 25 avril à partir de 14h
Au gymnase de Causseles à Albi

Découverte du Fit Ping Tonic
L'alliance du fitness et du tennis de table

- Jeux & défis
- Matchs conviviaux
- Handisport
Parce que nous voulons un sport ouvert à toutes

Et pour bien terminer...
Apéritif convivial à 18h30

Évènement Gratuit

Ouvert à toutes à partir de 13 ans

Nous vous attendons nombreuses pour partager ensemble énergie, sourire et bonne humeur !

Inscrivez-vous via le QR Code ou par mail à : a.gouttin07@gmail.com

NEWSLETTER



Jérôme VELLO

OBJECTIF :

BRILLER AU CHAMPIONNAT D'EUROPE



ACTIVITÉS

Découvrez le bodybuilding, son parcours et sa préparation au championnat de France & d'Europe

LE BODYBUILDING, C'EST QUOI?

Discipline sportive, véritable art du corps et de la performance consistant principalement à développer sa masse musculaire.

L'athlète cherche à sculpter son corps en harmonie dans un but esthétique et en vue de l'exhiber, en exécutant des poses codifiées, isolées ou enchaînées dans une chorégraphie.



SON PARCOURS

- âge : 51 ans
- Athlète international (Equipe de France)
- Pratique depuis 8 ans
- Champion de France

Passionné de muscu et plus généralement de sport et de performance

DÉROULEMENT COMPÉTITION

- Tous les participants montent sur scène et passent 1 par 1.
- Chaque candidat réalise 8 poses imposées (de dos, de face et de profil), maintenues 10s chacune.
- Seconde phase pour les 6 à 7 meilleurs qualifiés:
 - une prestation de 1 min 30 de poses libres, en musique, sous forme de chorégraphie individuelle.
- L'épreuve se conclut par le classement final et le podium des trois premiers.

Les repas (apport calorique) varient selon la phase (prise de masse ou sèche)

Il concoure en

- + 50 ans
- 85 kg
- Séniors (à partir de 23 ans)
- Couple



A venir

10-12 avril : Finale IFBB France à Martigues (13)
29 avril-4mai : championnats d'Europe IFBB 2026 à Santa Suzana (Espagne)

SA JOURNÉE TYPE

Matin

- Cardio de 45min à jeun
- Petit déj protéiné
- 10h : collation (souvent à base de poulet/riz)
- Repas du midi

Après midi

- Collation avant l'entraînement (protéines : œufs, céréales)
- entraînement
- Repas du soir (poisson)



<https://www.instagram.com/jv.bodyfit.team/>

Abonnez-vous pour le suivre



<https://www.facebook.com/jerome.vello>

STAGE VACANCES DE PRINTEMPS

Inscriptions ouvertes jusqu'au 17 avril !

Du 21 au 23 avril

De 9h à 17h

Au programme :

Tennis & pickleball

Sports collectifs

Tennis de table

Sport boules

Jeux d'orientation

Sarbacane

Slackline

... et bien plus encore !

Tarifs :

• 60€ le stage

• 20€ la journée

Infos & inscriptions :

Aïvi : 06 18 07 87 22

a.mitchai@asptt.com

Places limitées — pensez à réserver rapidement !



Envie de nature et de convivialité ? Parcourez la Gazette N°2 de la section Randonnée & Marche Nordique

GAZETTE N2



En mars, c'est reparti pour le Golf Santé !



L'activité Golf Santé a repris le 10 mars 2026 pour une nouvelle saison placée sous le signe du bien-être et de la convivialité

Les séances ont lieu tous les mardis de 10h à 12h, avec un programme alternant practice, conseils de la pro et parcours sur le terrain. Les participants sont répartis en deux groupes afin de favoriser une progression adaptée à chacun.

Nous retrouvons avec plaisir Stéphanie, notre enseignante, dont l'accompagnement avait largement contribué à la réussite du lancement de cette activité la 1ère année !

Le golf santé c'est une belle occasion de pratiquer une activité physique douce, en plein air, dans une ambiance conviviale !

Vous souhaitez en savoir plus ou rejoindre l'activité ?
N'hésitez pas à nous contacter !

LA PAGE
DE L'ACTIVITÉ

